

دفتر بهبود تغذیه جامعه- معاونت بهداشت- وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

پیوست ۵ : نکات مهم آموزشی در خصوص بهداشت مواد غذایی در بحران سیل

۱. با توجه به آسیب دیدن مواد غذایی در زمان بحران به دلیل قطعی آب و برق از مصرف مواد غذایی که تغییر ظاهر رنگ و بو داده اند خودداری شود.
۲. از مصرف هر گونه مواد غذایی که با آب سیل در تماس بوده خودداری شود زیرا غذاهایی که در تماس با سیلاب بوده است خطر شیوع بیماری ها را افزایش می دهد.
۳. از مواد غذایی که در ظروف بسته بندی فلزی اند پس از ضدعفونی کردن بسته استفاده شود و با توجه به نیاز تنوع مصرف مواد غذایی، از کنسروهای مختلف و مناسب (تن ماهی، لوبیا، عدس و) استفاده شود.
۴. از کنسروهای آسیب دیده (قوطی کج شده، سوراخ شده، بادکرده) به هیچ وجه استفاده نشود.
۵. قبل از تهیه و مصرف غذاهای کنسرو شده حتما به تاریخ تولید و انقضاء آن دقت شود.
۶. از مصرف هر گونه مواد غذایی در بسته بندی کاغذی، پلاستیکی و شیشه ای به دلیل آلوده شدن مواد غذایی خودداری شود.
۷. مواد غذایی به افراد آسیب دیده از منابع مطمئن از جمله هلال احمر پس از حصول اطمینان از رعایت چرخه بهداشتی حمل توزیع گردد.
۸. از مواد غذایی بسته بندی شده که بسته های آنها آسیب دیده اجتناب شود.
۹. محموله غذاهای آماده به ویژه برای کودکان در جعبه های نفوذ ناپذیر در برابر آب باشد.
۱۰. در هنگام بارندگی، مواد غذایی خشک را از رطوبت حفظ نمود.
۱۱. از نگهداری غذاهای پخته شده خودداری گردد و غذاهای پخته شده بلافاصله مصرف شود.
۱۲. از تماس غذاهای خام و پخته با همدیگر اجتناب شود.
۱۳. برای پیشگیری از مسمومیت از مصرف غذاهای از شب قبل مانده، مشکوک به کپک زدگی، ترشیدگی، آلوده به حشرات خود داری شود.
۱۴. سبزی و میوه های خام را قبل از مصرف به دقت شسته و ضدعفونی شود.
۱۵. تخم مرغ به علت گرم بودن هوا بیشتر از ۲ هفته نگهداری نشود.
۱۶. تامین مستمر آب آشامیدنی سالم مهمترین اقدام برای کاهش خطر شیوع بیماری ها با منشاء آب آلوده در مناطق سیل زده است.
۱۷. از آب سیل برای شستن ظروف، مسواک زدن یا پختن غذا استفاده نشود.
۱۸. در زمان تماس با آب سیل دست و بدن با آب سالم و صابون شسته شود.